

**PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN  
AROMATHERAPY LAVENDER EYEMASK TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA FISIOTERAPI D3  
ANGKATAN 2011**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

**Disusun Oleh :**

**MIRNA PUTRI REMBULAN**

**J110100038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2014**

## **PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

### **PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN AROMATHERAPY LAVENDER EYEMASK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA FISIOTERAPI D3 ANGKATAN 2011**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Mirna Putri Rembulan

NIM : J110100038

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I



Wahyuni., SST.FT., M.Kes

Pembimbing II



Dwi Rosella., S.Fis., M.Fis

## PENGESAHAN SKRIPSI

### PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN AROMATHERAPY LAVENDER EYEMASK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA FISIOTERAPI D3 ANGKATAN 2011

Disusun oleh :




**Mirna Putri Rembulan**

**J110100038**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 05 Agustus 2014

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Wahyuni., SST.FT., M.Fis (  )
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH (  )
3. Isnaini Herawati., S.Fis., M.Sc (  )

Surakarta, 05 Agustus 2014

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



  
**Dr. Suwadi, M. Kes**



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI**

**D IV FISIOTERAPI**




**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb**

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari/tanggal :

Pada hari: Selasa, 05 Agustus 2014 dan waktu pukul: 10.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: Mirna Putri Rembulan, NIM: J110100038 dengan judul skripsi **“PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN AROMATHERAPY LAVENDER EYEMASK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA FISIOTERAPI D3 ANGKATAN 2011”**.

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan
1. Wahyuni., SSt.FT., M.Kes.	5 agustus	
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH	5 agustus	
3. Isnaini Herawati., S.Fis., M.Sc	5 agustus	

Demikian persetujuan ini di buat. Semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb**

Disetujui

Koordinator Skripsi



Sugiono, SSt.FT

## DEKLARASI

Saya menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Terapi Musik Intrumental Dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011”** adalah hasil dari pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada Universitas lain, kecuali pada bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Apabila skripsi ini merupakan jiplakan dari orang lain maka saya siap menerima sanksi akademik maupun hukum.

Surakarta, Juli 2014



Mirna Putri Rembulan

## **MOTTO**

“Bukanlah orang-orang yang paling baik dari pada kamu siapa yang meninggalkan dunianya karena akhirat, dan tidak pula meninggalkan akhiratnya karena dunianya, sehingga ia dapat kedua-duanya semua. Karena didunia itu menyampaikan akhirat. Dan janganlah kamu jadi memberatkan atas sesama manusia” (H.R Muslim)

“Teruslah berjalan di jalan kebaikan, karena jalan tersebut adalah jalan Tuhan, dan sesungguhnya kalian sedang berjalan Beriringan dengan Nya”

“Perbaiki saja urusan Akhiratmu, dan Allah SWT akan memperbaiki urusan Duniamu”

“Melewati hari dengan penuh makna, makna tentang CINTA, ILMU dan IMAN. Dengan CINTA hidup menjadi indah, dengan Ilmu hidup menjadi Mudah dan dengan IMAN hidup menjadi Terarah”

“ Our parents are the greatest gift in a life” (orang tua kita adalah anugrah terbesar didalam sebuah kehidupan)

“Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu berarti anda tidak pernah mencoba hal apapun”

“Kecerdasan bukan penentu kesuksesan, tetapi kerja keras merupakan penentu kesuksesan yang sebenarnya”

“KEMENANGAN BUTUH PERSIAPAN”

## PERSEMBAHAN

Ya Allah terimakasih atas nikmat dan rahmatMu yang agung ini, hari ini hamba bahagia, sebuah perjalanan panjang dan gelap, telah kau berikan secercah cahaya terang meskipun hari esok penuh dengan teka teki dan tanda tanya yang aku sendiri belum tau pasti jawabnya..

Ditengah malam aku bersujud, ku pinta kepadaMu disaat aku kehilangan arah, kumohon petunjukMu..

Aku sering tersandung, terjatuh, terluka dan terkadang harus ku telan keringat dan air mata...

Namun aku tak pernah takut, aku takkan pernah menyerah karena aku tak mau kalah, aku akan terus melangkah berusaha dan berdo'a kepadaMu tanpa mengenal putus asa...

Syukur Alhamdulillah....

Kini aku tersenyum dalam iradatMu..

Kini baru aku mengerti arti kesabaran dalam penantian.. sungguh tak ku sangka ya Allah..

Kau menyimpan sejuta makna dan rahasia, sungguh berarti hikmah yang kau beri ini..

Bunda ku tersayang (Siti Aminah., S.Sos)

Kau selalu kirimkan aku kekuatan lewat untaian kata dan iringan do'a

Tak ada keluh kesah diwajahmu dalam mengantarkan ku ke gerbang masa depan yang cerah tuk raih segenggam impian dan harapan menjadi kenyataan..

Aku sangat mencintai mu melebihi cintaku pada diriku sendiri..

Ayahanda ku tercinta.. (M. Nasirdin (alm))

Terimakasih untuk doamu disurga sana, akan ku buat kau bangga melihatku walau hanya dari atas sana ..

Kakak ku yang aku banggakan (Masruhin., S.Farm., Apt)

Terimakasih untuk nasihat dan semangatmu ketika aku lelah dan hampir putus asa .. Keluargaku yang tak henti-hentinya selalu memberikan doa untukku ..

Dan terimakasih untuk orang tersayang yang selalu ada membantuku..

Dan Untuk sahabatku Tersayang (Nana, Danar, Ika, Nisa, Galih dan Un) yang selalu membangkitkan semangatku untuk terus berjuang ..

Dan sebuah akhir kebahagiaan untuk Almamaterku Diploma IV Fisioterapi Angkatan 2010 Universitas Muhammadiyah Surakarta ..

## RINGKASAN

(Mirna Putri Rembulan, 2014, 55 Halaman)

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia untuk kesehatan seperti penambahan energi, penampilan dan kesejahteraan fisik. Pada saat tidur, tidur dapat membuat tubuh siap untuk kegiatan hari berikutnya. Selain itu, tidur juga berfungsi sebagai perbaikan dan peningkatan memori pada seseorang, mengurangi stres dan kecemasan. Tetapi bagi sebagian orang sulit tidur terjadi karena mereka dalam keadaan gelisah dan merasa belum puas tidur atau terbangun pada dini hari (Catrett & Jane, 2009).

Gangguan tidur sering dikenal dengan istilah *Insomnia*, *Insomnia* adalah ketidak mampuan seseorang untuk tidur selama periode yang seharusnya yang biasanya sering dialami oleh orang dewasa. Orang dewasa rata-rata membutuhkan lebih dari delapan jam tidur setiap harinya dan di Amerika hanya 38% orang dewasa yang mendapatkan hal tersebut (Debusk, 2004).

Kelompok yang biasanya mengalami insomnia salah satunya adalah mahasiswa dengan masa usia dewasa awal yang lebih rentan karena masalah akademik dan personal lainnya dan yang lebih cenderung mengalami gangguan tidur karena masalah ujian dan tugas bahkan masalah pribadi lainnya.

Untuk mengatasi gangguan tidur ini, biasanya mahasiswa mengkonsumsi obat-obatan yang mempunyai efek bagi tubuh seseorang. Terapi non farmakologis yang berasal dari sumber internal salah satu contohnya adalah teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang biasa digunakan adalah terapi musik atau terapi suara dan *lavender aromatherapy eyemask*, dari beberapa penelitian mengatakan bahwa terapi music instrumental (Vibe & Vuust, 2012) dan *aromatherapy lavender eyemask* dapat meningkatkan kualitas tidur pada seseorang (Neiseh, 2012).

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Instrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 dan Beda Pengaruh antara dua perlakuan yang diberikan.



jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *Pre and post test two group design* dengan membandingkan antara 2 perlakuan terapi musik instrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* yang diberikan selama 2 minggu dengan besar sampel 14 responden. Untuk mengukur tingkat insomnia digunakan kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* untuk uji pengaruh dan *Mann Whitney* Untuk uji beda pengaruh.

Hasil Penelitian Pengaruh terapi music instrumental terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011 didapat hasil yang signifikan, Hasil uji pengaruh dengan menggunakan *wilcoxon* didapat hasil  $p=0,008$  dengan  $p<0,05$ , dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan terapi music instrumental terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011. pengaruh *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011 didapat hasil yang signifikan, hasil uji pengaruh menggunakan *wilcoxon* didapat hasil  $p=0,016$  dengan  $p<0,05$ , dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011. Uji beda pengaruh antara 2 perlakuan dilakukan menggunakan uji *Mann Whitney* dengan hasil  $p=0,07$  dengan  $p<0,5$ , didapat hasil ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara terapi music instrumental dengan *Aromatherapy Lavender Eyemask*.

Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh yang signifikan terapi music instrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 dan ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara terapi music instrumental dengan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011.

**ABSTRAK**  
**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**  
**SKRIPSI, 25 JULI 2014**

**MIRNA PUTRI REMBULAN/J110100038**

**“PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN AROMATHERAPY  
LAVENDER EYEMASK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA  
MAHASISWA FISIOTERAPI D3 ANGKATAN 2011”**

**V Bab, 55 Halaman, 7 Tabel, 3 Gambar, 7 Lampiran**

**(Dibimbing oleh: Wahyuni, SSt.FT., M.Kes dan Dwi Rosella S.Fis., M.Fis)**

**Latar Belakang:** Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk kesehatan sebagai penambahan energi, penampilan dan kesejahteraan fisik. Orang dewasa rata-rata membutuhkan waktu 6-8 jam untuk tidur setiap harinya, tetapi ada beberapa kelompok yang mengalami gangguan tidur yang sering dikenal dengan istilah insomnia, salah satunya adalah Mahasiswa. Karena usia dewasa awal lebih rentan mengalami masalah akademik dan personal lainnya. ada beberapa tehnik yang diunakan untuk memperbaiki atau mengobati masalah insomnia tersebut, salah satunya dengan menggunakan tehnik rileksasi Terapi Musik Intrumental dan Aromatherapy Lavender Eyemask yang dalam penelitian yang dilakukan oleh Cheng tahun 2010 dan Jespersen 2012, tehnik rileksasi menggunakan Terapi Musik Intrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.

**Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui Beda Pengaruh Terapi Musik Intrumental dan Aromatherapy Lavender Eyemask terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 Angkatan 2011.

**Metode Penelitian:** jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain *penelitian Pre and post test two group design* dengan membandingkan antara 2 perlakuan terapi musik intrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* yang diberikan selama 2 minggu dengan besar sampel 14 responden. Untuk mengukur tingkat insomnia digunakan kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)*. Tehnik analisa data dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* untuk uji pengaruh dan *Mann Whitney* Untuk uji beda pengaruh.

**Hasil Penelitian:** Pengaruh terapi music instrumental terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011 didapat hasil yang signifikan, Hasil uji pengaruh dengan menggunakan *wilcoxon* didapat hasil  $p=0,008$  dengan  $p<0,05$ , dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan terapi music instrumental terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan2011.pengaruh *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan2011 didapat hasil yang signifikan, hasil uji pengaruh menggunakan *wilcoxon* didapat hasil  $p=0,016$  dengan  $p<0,05$ , dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan Aromatherapy Lavender Eyemask terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan2011. Uji beda pengaruh antara 2 perlakuan dilakukan menggunakan uji *Mann Whitney* dengan hasil  $p=0,07$  dengan  $p<0,5$ , didapat hasil ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara terapi music instrumental dengan Aromatherapy Lavender Eyemask.

**Kesimpulan:** ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara terapi music instrumental dengan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011.

**Kata Kunci:** Terapi Musik Intrumental, *Aromatherapy Lavender Eyemask*, Insomnia.

## ABSTRACT

### DIPLOMA IV PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY HEALTH SCIENCE OF FACULTY MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA MINI THESIS, 25 JULI 2014

MIRNA PUTRI REMBULAN / J110100038

"EFFECT OF INSTRUMENTAL MUSIC THERAPY AND AROMATHERAPY  
LAVENDER EYEMASK DECREASED REDUCTION LEVELS OF INSOMNIA TO  
D3 PHYSIOTHERAPY STUDENT 2011"

5 Chapters, 55 Pages, 7 Tables, 3 Picture, 7 Appendixs

(Consultans: Wahyuni, SSt.FT., Kes and Dwi Rosella S.Fis., M.Fis)

**Background:** Sleep is a basic human need for health as the addition of energy, appearance and physical well being. Adults on average it takes 6-8 hours of sleep each day, but there are some groups who experience sleep disturbances are often known by insomnia, one of which is a student. Due to early adulthood are more prone to experience academic and other personal problems. there are several techniques to fix or treat the insomnia problems, one of them by using relaxation techniques and Instrumental Music Therapy Aromatherapy Lavender eyemask that in a study conducted by Cheng in 2010 and Jespersen 2012, using relaxation techniques Instrumental Music Therapy and Aromatherapy Lavender can eyemask improve the quality of one's sleep.

**Purpose :** to know the difference Therapeutic Effect of Lavender Aromatherapy Instrumental music and eyemask to decrease the level of insomnia in physiotherapy students D3 Force in 2011.

**Methods:** This is a type of research study design Quasi-Experiments with Pre and post test comparing two group design with between 2 treatments of instrumental music therapy and Aromatherapy Lavender eyemask given for 2 weeks with a sample size of 14 respondents. Used to measure the level of insomnia Insomnia Severity Index questionnaire (ISI). Data analysis techniques used in this study to test the effect of Wilcoxon and Mann Whitney To test different influences.

**Results:** The effect of instrumental music therapy to decrease the level of insomnia in D3 physiotherapy student class of 2011 obtained significant results, test results influence the results obtained by using the Wilcoxon  $p = 0.008$  to  $p < 0.05$ , it can be concluded there is a significant effect of the instrumental music therapy decreased levels of insomnia in physiotherapy students D3 2011. pengaruh Aromatherapy Lavender eyemask to decrease the level of insomnia in physiotherapy students D3 angkatan 2011 obtained significant results, test results influence the results obtained using the wilcoxon  $p = 0.016$  with  $p < 0.05$ , it can be concluded there is a significant effect Aromatherapy Lavender eyemask to decrease the level of insomnia in D3 2011 physiotherapy students. Difference test between the 2 treatment effect was performed using the Mann Whitney test results with  $p = 0.07$   $p < 0.5$ , the result is no significant difference between the instrumental music therapy with Lavender Aromatherapy eyemask.

**Conclusion:** there is a significant difference between instrumental music therapy with Lavender Aromatherapy eyemask to decrease the level of insomnia in the Physiotherapy students D3 Force in 2011.

**Keywords:** Therapy Music Intrumental, Aromatherapy Lavender eyemask, Insomnia.

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur bagi Allah SWT yang selalu dipanjatkan atas segala nikmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Terapi Musik Intrumental dan Aromatherapy Lavender Eyemask Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, SE.,MM.,Msc., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, M.Sc, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sekaligus penguji yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi.
4. Ibu Wahyuni SSt.FT., M.Kes., selaku pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan, motivasi, nasihat, dan arahan-arahan hingga skripsi ini terselesaikan.

5. Bunda Dwi Rosella S.Fis., M.Fis., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, nasihat, dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu dosen Fisioterapi DIV Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Ibu, kakak, keluargaku dan kamu terimakasih atas doa dan kasih sayang yang tulus yang selalu menyertai langkah ku.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2010 program studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terimakasih atas supportnya selama ini.
9. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan pikiran dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin

***Wassalamu'alaikum Wr.Wb***

Surakarta, Agustus 2014

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENETAPAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN RINGKASAN.....	viii
ABSTRAK .....	x
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teori.....	7
1. Tidur.....	7
2. Insomnia.....	8
3. Insomnia pada Mahasiswa .....	14
4. Terapi Musik Intrumental .....	15
5. Bunyi dalam terapi musik .....	16
6. Cara Kerja Musik sebagai Rileksasi .....	20
7. <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> .....	20
8. Cara kerja <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> sebagai relaksasi ...	22

B. Kerangka Pikir .....	24
C. Kerangka Konsep .....	25
D. Hipotesa.....	25

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
B. Metode Penelitian.....	26
1. Jenis Penelitian.....	26
2. Desain Penelitian.....	26
3. Rancangan Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel .....	27
a. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
1) Kriteria Inklusi .....	27
2) Kriteria Eksklusi.....	28
3) Kriteria Drop Out .....	28
b. Besar Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian .....	28
1. Jenis Variabel .....	28
a. Variabel Independen .....	29
b. Variabel Dependen.....	29
2. Definisi Konseptual.....	29
a. Musik Instrumental .....	29
b. <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> .....	29
c. Insomnia.....	29
3. Definisi Operasional.....	30
a. Musik Intrumental .....	30
b. <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> .....	30
c. Alat ukur Insomnia .....	30
E. Jalannya Penelitian.....	31
F. Teknik Analisa Data.....	32

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	33
1. Karakteristik Responden .....	33
2. Analisa Univariat .....	34
3. Analisa Bivariat.....	37
B. Pembahasan Penelitian .....	41
C. Keterbatasan Penelitian .....	50

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel IV.1	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	33
Tabel IV.2	Distribusi Frekuensi Umur .....	34
Tabel IV.3	Tingkat Insomnia dengan Terapi Musik Instrumental.....	35
Tabel IV.4	Tingkat Insomnia dengan Terapi <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> .....	36
Tabel IV.5	Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 .....	38
Tabel IV.6	Pengaruh Terapi <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 .....	39
Tabel IV.7	Pengaruh Terapi Musik Instrumental dan <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i> terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Kerangka Pikir .....	24
Gambar II.2 Kerangka Konsep .....	25
Gambar II.3 Rancangan Penelitian .....	26



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan
Lampiran 3	Kuesioner
Lampiran 4	Data Penelitian Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 Sebelum Diberikan Terapi Musik Intrumental dan <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i>
Lampiran 5	Data Penelitian Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 Sesudah Diberikan Terapi Musik Intrumental dan <i>Aromatherapy Lavender Eyemask</i>
Lampiran 6	Hasil Analisa Statistik
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Daftar Riwayat Hidup